

Frijoles de Olla de Cocción Lenta

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 libra frijoles pintos, sin cocer y enjuagados
- 4 tazas agua caliente
- 2 cebollas picadas
- 1 cucharada chili en polvo
- 3/4 taza salsa barbecue
- 1/2 taza salsa catsup
- 1 1/2 mostaza
- 2 gotas salsa picante

Preparación

1. Mezcle los frijoles, agua, cebolla y chili en polvo en una olla de cocción lenta.
2. Cubra y cocine a fuego BAJO o en la posición "LOW" durante 7 horas hasta estar suaves. Drene.
3. Integre la salsa barbecue, salsa catsup, mostaza, y salsa picante.
4. Cocine a fuego alto o en posición "HIGH" durante 15 minutos o hasta estar bien caliente.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	350
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	570 mg
Total de Carbohidrato	69 g
Fibra dietetica	14 g
Azúcares totales	17 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	17 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

Montana State University Extension Service, Montana Extension Nutrition Education Program Website Recipes